

Moggaliputta Tissa
+ Buddhaghosa

Citta-ekodhibhàva
Mental unifié

Bouddha

Citta-ekaggatà

6è Patriarch Huineng

SAMÀDHI

**Mental sans
perception
perturbatrice**

Concentration
Mental sans
pensées diverses
Action sur le
système
sympathique

CONNAISSANCE
NON VERBALE

Les huit vents :
Prosperité-déclin,
honneur-
humiliation,
admiration-
critique,
bonheur-malheur

Mental calme - Relaxation
Action sur le système
parasympathique

Hanshan

ÀNAPÀNASATI- SAMÀDHI

ETAPE 1
CONNAISSANCE
AVEC PAROLES

Je SAIS que j'inspire
Je SAIS que j'expire

CONNAISSANCE

DEBUT DU CALME MENTAL-
NON-ATTACHEMENT
ON SAIT QU'ON EST EN TRAIN DE
RESPIRER

ETAPE 2- RESPIRATION EN DEUX TEMPS

**Inspirer lentement
Expirer deux fois plus
longuement**

**Inspirer, compter mentalement : 1...2...3...
Expirer, compter mentalement : 1...2...3...4**

**Je sais que j'inspire
Je sais que j'expire longuement ...légèrement ...
lentement**

**Prolonger cette connaissance – Régulation de l'activité
cardiaque**

Etape 3 : CONNASSAINCE TACITE

**CONNAISSANCE
NON VERBALE**

Connaissance tacite de la
respiration en 2 temps

Présence stable de Bouddhita (Gnosie) – Mental
calme -

Régulation psychosomatique et psychiques
Élimination progressive des souillures

SAMÀDHI

